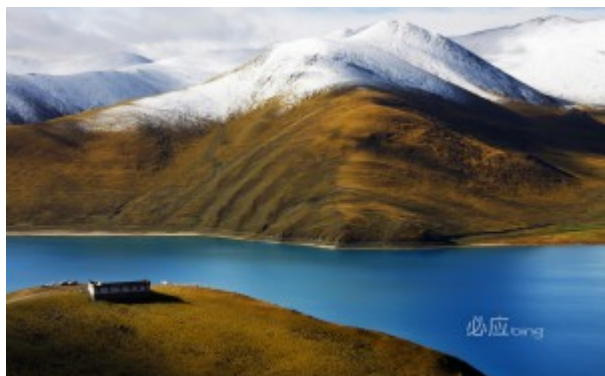


Jak zachowywać dietę biblijną?



Wstęp:

Znany w Starym Przymierzu (3 Mjż r. 11.; 5 Mjż r. 14.) zakaz spożywania pokarmów nieczystych, obowiązuje także nowotestamentowe dzieci Boże. Rodzą się jednak pytania związane z praktycznym przestrzeganiem diety biblijnej:

- Jak przestawić się na dietę biblijną?
- Jakimi potrawami zrekompensować wartości smakowe i odżywcze mięs zakazanych?, itp. itd.

Jeszcze inną sprawą są tzw. teksty trudne, teksty nowotestamentowe, które jakoby uchylły starotestamentowy zakaz spożywania rzeczy zakazanych, nieczystych.

I. DOSTATEK POTRAW CZYSTYCH!

1. Wprawdzie przyzwyczajenie jest „drugą naturą”, i wychowany na kotlecie schabowym człowiek ma trudności z pogodzeniem się z jego brakiem, lecz ludzie wiary, rozumiejąc, którzy znają wolę Boga, podporządkowuje Mu swoje życie (Jer 23,29; Hbr 4,12).

2. Wierzący „składa w sercu wyroki Boże, aby nie zgrzeszyć

przeciwko Panu” (Ps 119,11).

Dlatego, pamięta, że:

a) Już w Edenie szatan zaatakował człowieka poprzez zmysł smaku (1 Mjż 3,6 – „drzewo to ma owoce dobre do jedzenia...”)

b) Ezaw, syn Izaaka, nie panując nad apetytem, wiele stracił (1 Mjż 25,29-34);

c) Dla wielu ludzi „bogiem jest brzuch” (Flp 3,19) – i to stanowi o ich zgubie!

d) Jezus Chrystus ostrzegł nas przed nadmierną troską o nasze żołądki i wygody (Łk 21,34.35).

3. Wierzący stara się we wszystkim naśladować Jezusa Chrystusa, który jest „wodzem i dokończycielem naszej wiary” (Hbr 12,2), a więc pamięta także o tym, że:

a) Jezus zwyciężył szatana tam, gdzie pierwszy człowiek upadł – nie uległ w kwestii pokarmu (Mt 4,4)!

b) Wpędził demony w wieprze, unicestwiając 2 tysiące tych zwierząt. On, który nakazał starannie pozbierać wszystkie okruszyny chleba (czyt. Mk 5,1-17; Jan 6,11-13)!

4. Wierzący nie zapominają także o tym, co Bóg przekazał nam przekazane od Boga przez proroka Izajasza (Iz 66,15-17)!

5. Skoro istnieje konieczność, musi zatem istnieć także możliwość przejścia na dietę biblijną, niezależnie od naszych wcześniejszych gustów i przyzwyczajeń. Teza ta zyskuje mocne potwierdzenie w faktach:

a) wyznawcy Kościoła Chrześcijan D.S. (i nie tylko, gdyż tak samo postępują np. Adwentyści Dnia Siódmego, i inni zwolennicy diety biblijnej na świecie) żyją w całym kraju, uczą się i są zatrudnieni w różnorodnych zakładach pracy i zawodach. Są m. in. górnikami, hutnikami, a więc wykonują prace wymagające

znacznego wysiłku i dobrej kondycji fizycznej. Stosując dietę biblijną nie opadli z sił, nie zmienili zawodu, czują się dobrze i są zdrowi.

b) Przejście na dietę biblijną wiąże się zazwyczaj z odrzuceniem nałogu palenia. Są to dobre zmiany, jako że i nieczyste pokarmy, i nałogi, działają szkodliwie na ludzki organizm!

c) Współcześnie bez trudu można się zaopatrzyć w mięsa i tłuszcze dopuszczone do spożycia przez Słowo Boże. Takimi są: wołowina, cielęcina, baranina, drób, a także liczne gatunki ryb czystych.

d) Od inwencji gospodyń domowych – naszych żon i matek – zależy, czy posiłki codzienne będą smaczne, atrakcyjne i pożywne. Istnieje wszak możliwość przygotowania różnych past i pasztetów, a także wędzonek (np. udziec barani!) lub kiełbasy wytwarzanej domowym sposobem (przepis na nie można uzyskać pisząc do niemal każdej z rodzin wierzących), oraz innych smacznych potraw. Niewątpliwie, wymaga to zwiększonego wysiłku i pewnej pomysłowości – lecz czyż cel nie jest tego wart? (por. Iz 66,15-17; Łk 21,34-36)!

e) Większy nacisk w naszym jadłospisie należy położyć na spożywanie jarzyn i owoców. Stanowią one nie tylko cenne uzupełnienie codziennej diety, a nawet mogą w znacznym stopniu zastąpić dania mięsne, a nawet z nimi rywalizować. Wprawdzie w naszej strefie klimatycznej brak jest wielu owoców bogatych w wartości odżywcze (np. różnych rodzajów orzechów zawierających wspaniałe tłuszcze), które mogłyby zastąpić mięsa, ale zarazem jest dostatek takich, które zawierają bogactwo składników odżywczych, niezbędnych dla organizmu. Zalecamy lekturę wydawnictw na temat racjonalnego żywienia. Ich autorzy w pełni potwierdzają słuszność biblijnych wskazań w tej kwestii. Trzeba tylko przełamać niemądrą „polską normę” (przede wszystkim w myśleniu!) uznającą jedynie „schaboszczaka z kapustą”!

Na marginesie tych wskazówek przypomina się historia z czasów Jezusa Chrystusa, opisana w Mk 5,1-17. Występują w niej m. in. ludzie, którzy widzieli zdumiewający cud uzdrowienia człowieka opętanego, który był wielkim utrapieniem tamtej okolicy – postrachem dla najbardziej nawet odważnych. Ale przy tej okazji utopiło się – za pełną aprobatą Jezusa Chrystusa – dwa tysiące wieprzów! „Odejdź od nas!” – prosili Jezusa ci ludzie (w. 17). Strata świń była im tak przykra, że raczej – (może obawiając się o następne stada?) – woleli by Jezus odszedł z ich okolicy! Historia ta ma wydźwięk i dla naszego czasu. Jej sens powraca często: ludzie gotowi byłiby niejednokrotnie przyjąć głoszoną im naukę Bożą. Także zachowywać przykazania, walczyć o wolny od pracy Sabat i czynić inne rzeczy. – Załamują się jednak i odchodzą, gdy trzeba im odrzucić mięso zwierząt nieczystych, głównie wieprzowinę! To jest jakby ponad ich siły... zwycięża podniebienie!

6. Spożywanie ryb Zgodnie z nauką biblijną czyste ryby wyróżniają się danymi im od Boga znakami – posiadają łuski i płetwy (Uwaga! W przekładzie Biblii Gdańskiej mowa jest o „łuskach i skrzelałach”, co zostało błędnie przetłumaczone; skrzelała posiadają wszystkie ryby, gdyż są one ich narządem oddychania). Odnośnie ryb mamy pamiętać, że:

a) spożywać można ryby posiadające łuskę i płetwy. W naszych warunkach tak oznaczone są niemal wszystkie ryby (za wyjątkiem węgorzy, piskorzów i sumów, oraz ich rodzajów);

b) z ryb słonowodnych (morskich) odrzucamy znacznie więcej gatunków i rodzajów. Z dostępnych w naszych sklepach rybnych nie spożywamy żadnych głowonogów (np. kałamarnic!). W przypadku jakichkolwiek wątpliwości, przy serwowaniu przez handel nowych, nieznanych gatunków, należy poszukiwać informacji w odpowiednich wydawnictwach (np. atlasy ryb). Pamiętać należy, aby nie jeść niczego z obrażeniem sumienia, gdyż to jest grzechem (por. Rz 14,23);

c) chwilę uwagi poświęcimy też śmierci ryb. Istnieje obiekcja

aby – zważając na zakaz spożywania „rzeczy duszonych” (DzAp 15,29) – nie jeść ryb, które – łowione masowo – giną, zanim dostaną się pod nóż w przetwórni. Niewątpliwie jest to sprawa godna uwagi. – Istotą zakazu z DzAp 15,29 jest to, że w mięsie zwierząt zaduszonych zatrzymuje się krew, zaś krwi absolutnie spożywać nie wolno (1 Mjż 9,4; 3 Mjż 17,12-14; DzAp 15,29). Jednakże naturalny sposób odławiania ryb w sieci (często bardzo duże sieci) powoduje, że giną one, zanim zostaną zabite. Ten sposób łowienia znany i powszechnie stosowany był także w czasach Jezusa (por. Mt 13,47.48; Łk 5,6.7; Jan 21,6.8.11). Bóg wiedział o tym doskonale, dlatego organizm ryby ma szczególny, znacznie mniej rozwinięty system naczyń krwionośnych (u ciepłokrwistych ssaków krew stanowi 1/13 ciężary ciała, zaś u ryb zaledwie 1/50 część ciężaru ciała! Por. dr Walerian Cięglewicz, Zarys technologii ryb, W-wa 1954, ss.16-18). Określając śmierć ryb, nie mówimy o ich umieraniu (jak o ludziach), ani o zdychaniu (jak o zwierzętach), mówimy natomiast o śnięciu ryb. W momencie śnięcia, krew ryby w przeważającej części spływa do kręgosłupa i skrzelii, oraz zastyga wyraźnymi, dość grubymi, i dobrze widocznymi żyłkami pomiędzy płetwami mięśniowymi. Dlatego u ryb, które nie zostały zabite tuż przed przyrządzeniem, należy koniecznie wyrzucić kręgosłup, wnętrzności i wybrać spomiędzy płetw mięśniowych żyłki krwi. Wówczas ich mięso pozostaje białe, wykrwawione – czyste. Istotnym wydaje się zalecić, aby nie spożywać ryb konserwowanych, które wcześniej nie były filetowane (tj. pozbawione kręgosłupa i ości).

II. STOSUNEK CHRZEŚCIJAN DO UŻYWEK

1. Wierzący zajmują jednoznacznie negatywny stosunek do wszelkich nałogów, zniewalających człowieka (1 Kor 6,12.13; Rz 6,16; Flp 3,19).

a. Walczą z alkoholizmem

(1) Biblia zdecydowanie potępia pijaństwo (Przyp.Sał. 23,29-35; Ef 5,18; Gał 5,19-21);

(2) nie nakazuje jednak całkowitej abstynencji, ale dozwala używać alkoholu w niewielkich ilościach (por. 1 Tym 5,23; Jan 2,1-11; por. Mt 11,18,19);

b. Walczą z nikotynizmem we wszelkich jego postaciach, gdyż nikotyna niszczy i zabija organizm, jest m.in. przyczyną raka krtani i płuc, chorób serca, żołądka, i innych, zaś niszczenie swego ciała jest grzechem, który sądzi Bóg (1 Kor 3,16,17; por. 2 Mjż 20,13)!

c. Na tej samej podstawie (1 Kor 3,16.17; 6,19.20) wierzący potępiają narkotyki i walczą z narkomanią.

d. Strzegą się także lekomanii, która jest plagą współczesności. Wiele osób codziennie musi (musi, gdyż popadli w zależność) używać tabletki przeciwbólowe i inne. Wiele osób nie mogłoby normalnie funkcjonować bez przyjmowania różnych środków (nie mówimy o chorych, będących na leczeniu!). Powszechne jest używanie tabletek od bólu głowy, a z leków psychotropowych: ellenium, rellanium, oxazepan, itp. Bezmyślność, jaką tutaj wielokrotnie obserwujemy, jest wręcz zatrważająca! Dlatego, jako wierzący, nie używamy stale tych środków – jedynie okresowo na jednoznaczne polecenie lekarza. Aczkolwiek i tutaj – dlatego, że lekarze często zbyt hojnie przepisują te środki – należy wyważyć sprawę rozsądkiem i ogólnymi wskazaniem biblijnymi. Szczera i ufna wiara chrześcijanina jest źródłem Pokoju Bożego, który został nam przyobiecany (Jan 14,27). Gdy to uczucie mieszka w naszych sercach, opary przygnębienia i smutku, stany załamania i depresji, rozwiewają się i nikną (por. Jan 14,23; 2 Kor 6,14-18)! Apostoł Paweł apeluje i radzi: „Radujcie się w Panu zawsze; powtarzam, radujcie się! Skromność wasza niech będzie znana wszystkim ludziom: Pan jest blisko! Nie troszczcie się o nic, ale we wszystkim w modlitwie i błaganiach z dziękczynieniem powierzcie prośby swoje Bogu. A pokój Boży, który przewyższa wszelki rozum, strzec będzie serc waszych i myśli waszych w Chrystusie Jezusie” (Flp 4,4-7).

III. LECZYĆ CZY ZAPOBIEGAĆ?

1. „Leczyć, czy zapobiegać?” – pytanie to dawno już postawili mądrzy ludzie, i odpowiedzieli na nie jednoznacznie: „Przede wszystkim zapobiegać!”. I słusznie. Stosowanie w codziennym życiu wskazówek Bożych odnośnie zasad moralnych, uwalnia człowieka od późniejszych udręk duchowych i psychicznych, jakie są udziałem tych, którzy łamią Boże Przykazania. Podobnie jest z zasadami dotyczącymi naszego zdrowia fizycznego. Do starożytnego Izraela Bóg powiedział: „Jeżeli pilnie słuchać będziesz głosu Pana Boga twego i czynić będziesz to, co prawi w oczach Jego, i jeżeli będziesz zważać na przykazanie Jego i strzec wszystkich przepisów Jego, to żadną chorobą którą dotknąłem Egipt, nie dotknę ciebie, bom Ja, Pan, twój Lekarz” (2 Mjż 15,26). Izraelici byli zdrowi nie dlatego, że Bóg wciąż leczył ich choroby, ale przede wszystkim dlatego, że przestrzegali mądrych przepisów i rozporządzeń chroniących zdrowie! – To samo dotyczy współcześnie nas.